

SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Miért szoktak az emberek szexelni?

KULCSSZAVAK

szex | öröm | családtervezés | szerelem | érzelmek



A szex természetes része az életnek, ami teljesen normális. Az evolúció kellemessé és kielégítővé tette számunkra, amikor készen állunk rá.

Az emberek szexuális élete nagyon sokféle lehet: ami neked fantasztikusnak tűnik, az másnak nem biztos, hogy jólesne. Mindenki más, de számos közös módja létezik annak, hogy a partnereddel kifejezzétek a sexualitásokat.

Egy egészséges szexuális élet mind érzelmileg, mind fizikailag jótékony hatással van ránk. A szex segíthet abban, hogy kapcsolódj egy másik személyhez, és a szexuális öröm jót tesz az egészségednek, akár a partnereddel akár egyedül éled meg. Íme a legfontosabb okai annak, amiért az emberek szexuálisan aktívak akarnak lenni:



A szerelem és a vonzalom arra készíthet, hogy testileg is közelebb kerüljete egymáshoz. Ez azért történik, hogy elmélyítsd a kapcsolatodat egy számodra különleges emberrel.

Kíváncsiság - Lehet, hogy kíváncsi vagy a saját testedre, vagy csak szeretnél többet megtudni arról, mi történik, amikor két ember közel kerül egymáshoz.

Néha az ok mindössze annyi, hogy **jólesik!** A tested természetes mámore felszabadul az orgazmus során, amikor endorfin szabadul fel a testben, ezek ugyanis a fájdalomcsillapítók és jó érzést keltenek benned. Ez a melegség és puhaság érzését keltheti benned. A szex arra is jó, hogy ellazulj, vagy hogy megszabadulj a stressztől.

A **családtervezés** is lehet az egyik ok, ha már eljött az ideje, és mindkét partner úgy dönt. De ha ez nem vonatkozik rád, győződj meg róla, hogy fogamzásgátlót használsz, hogy elkerüld a terhességet. Ha többet szeretnél tudni a terhesség megelőzéséről, mutathatok egy másik szöveget: „Milyen különböző fogamzásgátló módszerek vannak, és hogyan használjam azokat?”



Vannak, akik azért gondolják úgy, hogy klassz dolog a szex, **mert a barátaik erről beszélnek vagy már csinálják**, vagy mert úgy érzik, nagy rajtuk a nyomás ezzel kapcsolatban. De neked mindig az alapján kell döntened, hogy te mit és mikor érzel jónak ahelyett, hogy csak követnéd a tömeget.

Egy személyes, szoros kapcsolat egészen nagyszerű élmény lehet. De ne felejtse el, hogy nagyon fontos, hogy csak akkor egyezz bele vagy kezdeményezd a szexet, ha már teljesen készen érzed magad rá. Ha valaki nyomást gyakorol rád, egészen nyugodtan mondhatod NEMet. A partnerek közötti egyértelmű kommunikáció és mindkét fél beleegyezése elengedhetetlen bármilyen szexhez.

És ami a legfontosabb, mindig győződj meg arról, hogy jól és biztonságban érzed magad, ha úgy döntesz, lépéseket teszel!

**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.